

COLECȚIA „ALMA MATER”

Colecție și carte apărută sub îngrijirea prof. dr. Iolanda Mitrofan

ADRIAN NUȚĂ

PSIHOLOGIA CUPLULUI

Editura SPER Colecția ALMA MATER București, 2006



Cartea a apărut sub egida Societății SPER CONS EDIT

Editura SPER SPER CONS EDIT

ISBN 973-8383-34-X

Toate drepturile sunt rezervate editurii.

Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau reprodusă în orice fel fără acordul scris al editurii.

Această lucrare a apărut cu sprijin financiar parțial din partea C.N.C.S.I.S. (Proiectul: Dezvoltarea personală - competență universitară complementară transversală. Contribuții la implementarea unei noi paradigme educaționale experiențiale în învățământul superior.)

Descrierea CIR a Bibliotecii Naționale a României NUȚĂ, ADRIAN

Psihologia cuplului / Adrian Nuță. - București: Editura S.P.E.R., 2006

Bibliogr.

ISBN (10) 973-8383-34-X; ISBN (13) 978-973-8383-34-O 159.922.1

Dedic această carte Femeii Arhetipale pe care, în cele din urmă, am învățat să o recunosc sub nesfârșitele ei chipuri.

Cuprins

PARTEA I

MECANISME PSIHOLOGICE. NATURĂ, DINAMICĂ, FUNCȚII 11

CAPITOLUL I

EXPERIENȚA ÎNDRĂGOSTIRII 11

1.1. Experiența subiectivă a îndrăgostirii 11

1.2. Frontierele Eului 12

1.3. Specificul experienței îndrăgostirii 13

1.4. Lancelot și regina Guinevere 14

CAPITOLUL II

MITURILE IUBIRII 17

2.1. MITUL NR. 1: Iubirea adevărată învinge totul 17

2.2. MITUL NR. 2: Iubirea este recunoscută imediat la prima întâlnire....
19

2.3. MITUL NR. 3: Există o singură persoană și numai una pentru tine....
20

2.4. MITUL NR. 4: Partenerul perfect îți va satisface toate nevoile 22

2.5. MITUL NR. 5: Dacă există o mare atracție sexuală, atunci există și o mare iubire 24

CAPITOLUL III

ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAȚII 26

3.1. EROARE: Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante
26

3.2. EROARE: Nu punem suficiente întrebări 29

3.3. EROARE: Facem prea repede compromisuri 30

3.4. EROARE: Ne iau ochii realitățile materiale și sociale 32

3.5. EROARE: Suntem copleșiți de excitația sexuală 33

CAPITOLUL IV

RELAȚII CONDAMNATE LA MOARTE 35

4.1. Ești într-o misiune de salvare 35

4.2. Îți pasă mai mult de partenerul tău decât îi pasă lui de tine 37

4.3. Partenerului tău îi pasă mai mult de tine decât ție de el 38

4.4. Partenerul tău este modelul tău 39

4.5. Nu îți iubești partenerul pentru realitatea lui, ci pentru potențialul lui
40

4.6. Între tine și partenerul tău există o singură legătură importantă... 42

4.7. Partenerul tău nu este disponibil 43

CAPITOLUL V

DISTRIBUȚII ALE TENSIUNII EMOȚIONALE 44

5.1. Natura și rolul emoțiilor 44

5.2. Aspecte motivaționale ale tensiunii emoționale 48

5.3. Reprimarea emoțiilor 49

CAPITOLUL VI

REGIMURI DE DETENȚIE A IUBIRII 53

6.1. Eroarea judiciară 53

6.2. Dispozitivele de alarmare 55

6.3. Lecțiile obligatorii ale temniței emoționale 56

6.4. Diferența dintre nevoie și dependență 57

CAPITOLUL VII

ISPITA ȘI PRIMEJDIILE DEPENDENȚEI 60

7.1. Dulce otrăvitor 60

7.2. Cele patru caracteristici ale relației de dependență 61

7.3. Examenul de capacitate 62

7.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenței 63

7.5. Nu pot să trăiesc fără tine 66

7.6. Un intermezzo cu John Bowlby 67

7.7. Despre nonexistență 68

CAPITOLUL VIII

TIPURI DE DEPENDENȚĂ EMOȚIONALĂ 70

8.1. Dependența de tip „oglină” 70

8.2. Dependența de tip „scutec” 76

CAPITOLUL IX

GELOZIA 79

- 9.1. Definiție. Rădăcini vechi și noi 79
- 9.2. Esența geloziei este frica 81
- 9.3. Cine este responsabil pentru gelozia mea? 82
- 9.4. Situații declanșatoare 84
- 9.5. Textura geloziei ideii și credințe iraționale 85
- 9.6. Infidelitatea 86

CAPITOLUL X

REZONANȚE SUBTILE ÎN RELAȚIA DE CUPLU 89

- 10.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului 89
- 10.2. Mecanismul inconștient al proiecției 90
- 10.3. Marele principiu al oglinzii 92
- 10.4. Autonomie și intimitate în relația de cuplu 93

CAPITOLUL XI

IUBIREA ASUMATĂ 98

- 11.1. O tipologie a iubirii 98
- 11.2. Arta de a iubi 102
- 11.3. Practica și iscusințele iubirii 104
- 11.4. Iscusința voinței 105
- 11.5. Iscusința inteligenței 111
- 11.6. Angajamentul de a iubi 117
- 11.7. Iubire și responsabilitate 121
- 11.8. Iubire și psihoterapie 134

PARTEA A II-A

COMUNICAREA 138

CAPITOLUL I

HOTĂRÂREA DE A COMUNICA 138

- 1.1. Onestitatea emoțională creează intimitate 139
- 1.2. Onestitatea stimulează onestitatea 139
- 1.3. Onestitatea este profilactică 140

CAPITOLUL II

TREI STILURI DE COMUNICARE 142

- 2.1. Stilul activ în exces 143
- 2.2. Stilul pasiv în exces 145
- 2.3. Stilul asertiv 148
- 2.4. Mesajele de tip „Eu” 150

CAPITOLUL III

UNDE GREȘESC FEMEILE 155

- 3.1. Femeile își tratează partenerii ca și cum ar fi copii 155
- 3.2. Femeile se îndrăgostesc de ceea ce un bărbat promite să fie 160
- 3.3. Femeile se sacrifică și se pun pe locul doi în relație 163
- 3.4. Când doresc ceva de la partenerii lor, femeile se poartă ca niște fete 167

CAPITOLUL IV

PSIHOLOGIA COMUNICĂRII LA BĂRBAȚI 171

- 4.1. Secretele comunicării cu un bărbat 171
- 4.2. Secretele ascultării unui bărbat 176
- 4.3. Strategii defensive îndrăgite de bărbați 178
- 4.4. Vizină: acces interzis 179

CAPITOLUL V

CRITICA ȘI RĂSPUNSUL CEL BUN	182
5.1. Tehnica recunoașterii	183
5.2. Tehnica norului	184
5.3. Tehnica clarificării	185
CAPITOLUL VI	
SCRISOAREA DE DRAGOSTE	187
6.1. Formatul special	189
6.2. Proceduri de expediere și primire	192
BIBLIOGRAFIE	197